

# PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO PEMBELAJARAN MATERI SENAM LANTAI PADA GERAKAN SIKAP LILIN UNTUK KELAS VIII MTsN GRESIK

**Fatham Muhammad**

Program Studi S1 Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[fatham.18080@mhs.unesa.ac.id](mailto:fatham.18080@mhs.unesa.ac.id)

**Hari Sugiharto Setyaedhi**

Program Studi S1 Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[harisetyaedhi@unesa.ac.id](mailto:harisetyaedhi@unesa.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuat media video edukatif yang digunakan pada materi latihan senam lantai postur lilin kelas VIII MTsN Gresik. Penelitian ini menggunakan model ADDIE (analisis, desain, pengembangan, implementasi, evaluasi) sebagai model pengembangan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara survei pendahuluan atau pendahuluan untuk menemukan masalah dan menentukan kelayakan media berdasarkan angket dari ahli materi dan media. Data kuisisioner dievaluasi berdasarkan pengukuran pada skala Guttman, hasil pengukuran menunjukkan persentase penilaian ahli, dan kelayakan setting lilin bergerak oleh ahli materi adalah 100% untuk latihan lantai uji. Uji kelayakan media video oleh ahli media sebesar 93%. Kedua hasil mengalir ke metrik yang sangat praktis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Media Video Pembelajaran materi Senam Lantai pada Gerakan Sikap Lilin telah layak dan dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran peserta didik kelas VIII MTsN GRESIK.

**Kata Kunci:** Media video pembelajaran, Gerak sikap lilin.

## Abstract

This study aims to create an educational video media that is used in the wax posture floor exercise exercise material for class VIII MTsN Gresik. This study uses the ADDIE model (analysis, design, development, implementation, evaluation) as a development model. The data collection technique uses observation and preliminary or preliminary survey interviews to find problems and determine the feasibility of the media based on questionnaires from material and media experts. The questionnaire data was evaluated based on measurements on the Guttman scale, the measurement results showed the percentage of expert judgment, and the feasibility of setting moving candles by material experts was 100% for the test floor exercise. The feasibility test of video media by media experts is 93%. Both results flow into very practical metrics. So it can be concluded that the Learning Video Media for Floor Gymnastics on the Candle Attitude Movement is feasible and can be used in the learning activities of class VIII MTsN GRESIK students.

**Keywords:** learning video media, arm stand

## PENDAHULUAN

Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 pasal 8 (1) yaitu setiap warga Negara berkewajiban untuk berperan serta dalam kegiatan olahraga dan memelihara prasarana dan sarana olahraga serta lingkungan. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah yang memiliki peran bagi peserta didik yang berguna untuk meningkatkan kemampuan motorik yang bertujuan menunjang kualitas hidup selama mengampu pendidikan di sekolah. Senam merupakan salah satu bentuk olahraga yang sering dijumpai, karena kegiatan tersebut dapat melatih seluruh anggota tubuh.

Saat ini lembaga pendidikan di Indonesia rata-rata menggunakan Kurikulum 2013 atau disebut K-13, MTsN Gresik merupakan salah satu lembaga pendidikan yang menggunakan kurikulum 2013.

Kurikulum 2013 bertujuan mempersiapkan manusia Indonesia untuk hidup sebagai pribadi dan warga negara yang loyal, produktif, kreatif, inovatif, dan emosional serta dapat berkontribusi pada kehidupan masyarakat, bangsa, dan peradaban di seluruh dunia. Kurikulum adalah alat pendidikan yang membekali masyarakat Indonesia dengan sikap, pengetahuan dan keterampilan, serta memungkinkan mereka menjadi individu dan warga negara yang produktif, kreatif, inovatif dan emosional. Ada mata pelajaran yang diambil untuk mencapai tujuan kurikulum 2013 pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang biasa disebut PENJASORKES.

Pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan

secara sistematis (Ega Trisna, 2013:1).

Terdapat satu kegiatan Olahraga yang dimasukkan kedalam pelajaran PENJASORKES di Kurikulum 2013 yaitu Senam. Menurut Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khafadi ( 2010 : 60 ), Senam dipahami sebagai segala bentuk latihan yang disusun secara sistematis dengan gerakan-gerakan yang terarah dan terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Senam lantai adalah olahraga dengan unsur gerakan seperti berguling, melompat, melompat keseimbangan, dan melompat. Untuk melakukan senam lantai, Anda perlu melakukan banyak olahraga secara teratur.

Muhajir (2010). Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan. Oleh karena itu, senam lantai juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh, yaitu dari kemampuan.

Terdapat salah satu gerakan senam lantai yaitu gerakan sikap lilin merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam gerakan ini dibutuhkan latihan agar bisa menguasai gerakan sikap lilin.

Peneliti melakukan observasi di MTsN Gresik, dan mendapatkan informasi terdapat materi snam lantai pada struktur pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, terdapat keterbatasan didalam penerapan gerakan, kami menemukan gerakan yang sulit diperagakan oleh peserta didik yaitu sikap lilin, kegiatan ini memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan ditambah lagi tenaga pendidik memiliki banyak faktor penghambat dalam memberi contoh gerakan yang benar kepada peserta didik, oleh karena itu sepetri peneliti dapatkan setelah melakukan observasi di MtsN Gresik, terdapat kendala bagi pendidik dan peserta didik dalam pelajaran PENJASORKES pada materi senam lantai yang dimana peserta didik diharap bisa memperagakan setiap gerakan dengan baik dan benar, sehingga peserta didik dapat mencapai nilai tinggi pada kegiatan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PE, guru dapat mengajarkan berbagai keterampilan dasar gerak, teknik, dan strategi bermain/olahraga. Bahan ajar diperlukan untuk kelas pendidikan jasmani senam lantai di sekolah. Tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran fisik siswa, tetapi juga memberi anak-anak urutan gerakan yang beragam dan bermakna. Pembelajaran dari PENJA SORKES sangat menarik bagi siswa. Siswa lebih memilih untuk

berlatih di lapangan karena mereka menerima berbagai topik minggu lalu

Namun faktanya permasalahan yang ditemukan, dapat mengetahui bahwa tenaga pendidik membutuhkan media yang bisa membantu peserta didik untuk mengetahui gaya senam lantai yang baik dan benar, dan bisa diulang-ulang agar segera paham, sedangkan keadaan di lapangan, Guru kesulitan dalam memberikan materi yang diberikan dengan contoh praktek terus menerus. maka dari itu peneliti sadar jika kegiatan ini membutuhkan media teknologi yang mudah diakses baik oleh pendidik dan peserta didik.

Peneliti menyadari dengan permasalahan yang ada jika media yang digunakan harus praktis, efektif dan menarik, serta dapat menjadi penunjang pengetahuan peserta didik dengan cepat. Maka peneliti menyadari bahwa Media video adalah media yang sesuai untuk permasalahan yang ada. "Sukiman (2012: 187-188) menyatakan Media pembelajaran video adalah seperangkat komponen atau media yang dapat menampilkan gambar dan suara secara bersamaan.". media ini bersifat sama dengan melihat contoh secara langsung, namun kelebihan dari media video adalah bisa dipause, diperlambat, dan diulang-ulang. Maka dari itu media tersebut diharapkan bisa memudahkan peserta didik dalam proses belajar karena bisa melihat tahap-tahap dengan mudah.

Peneliti menyadari juga bahwasannya media Video pembelajaran menurut Riyana & Cepi (2007:8-11) mempunyai karakteristik "User Friendly (bersahabat/akrab dengan pemakainya) yaitu Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh peserta didik". Maka dari itu media ini bisa terogolong mudah diterima oleh peserta didik. Media video pembelajaran dengan menggunakan format demonstrasi dan penjelasan sangat dibutuhkan untuk peserta didik pada mata pelajaran yang menekankan pada gaya belajar psikomotorik.

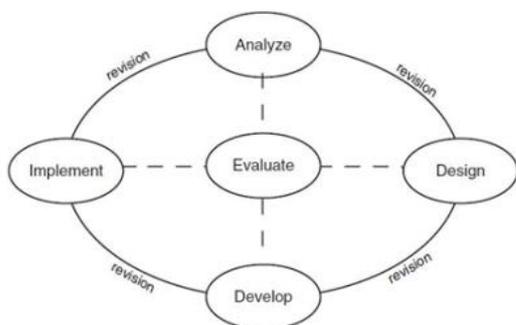
Dalam kegiatan pembelajaran di sekolah dibutuhkan alat bantu yang dapat meningkatkan hasil belajar. Dalam hal ini pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu pembelajaran yang membutuhkan media dalam meningkatkan mutu hasil pembelajaran. Menurut Suyanto (2013:107)

Dari pemaparan yang telah dijelaskan, dengan hasil dari menganalisis kebutuhan. Maka akan dikembangkan sebuah media video "pengembangan media video pembelajaran senam lantai pafda gerakan sikap lilin peserta didik kelas 8 MtsN Gresik".

## **METODE**

Model pengembangan yang digunakan untuk mengembangkan media video dapat dikatakan efektif dan layak. model ADDIE. Karena model ADDIE mengambil pendekatan yang sistematis dan sederhana dalam pengembangan media pembelajaran.. (Branch, 2009:1)

ADDIE adalah konsep pengembangan produk yang diterapkan untuk membangun pembelajaran berbasis kinerja. Pengembangan produk dengan ADDIE adalah salah satu alat yang paling efektif saat ini.



(Januszewski dan Molenda,2008)

**Gambar 1. Tahap Model Pengembangan ADDIE**

Hal tersebut didasari dengan:

1. Langkah pengembangan dalam model ADDIE merupakan langkah yang sistematis tetapi sederhana.
2. Dalam model ADDIE setiap tahapan atau langkah dilakukan evaluasi , hal ini dapat meminimalisir tingkat kesalahan ataupun kekurangan produk pada tahap paling akhir.

Tahap-tahap dari model ADDIE adalah :

1. Analyze/Analisis, Tahap awal berupa analisis kebutuhan, yang meliputi analisis materi, tujuan pembelajaran, dan karakteristik Peserta Didik maupun lingkungan. Dengan tujuan mengetahui pengembangan model.
2. Design/Perencanaan, Tahap melakukan perencanaan desain produk dengan acuan berdasarkan analisis kebutuhan.
3. Development/Pengembangan, Tahap melakukan perwujudan produk yang berawal dari desain menjadi nyata, baik segi perangkat, software, konten.
4. Implementation/Implementasi, Tahapan ini merupakan penerapan produk yang telah dibuat/dihasilkan, untuk mengetahui hasil seberapa pengaruhnya dalam pembelajaran ketika uji coba, dengan mengacu pada keefektifan dan keefisiensian media.
5. Evaluation/Evaluasi, Evaluasi dilakukan untuk kebutuhan revisi, oleh karena itu evaluasi dilihat bagaimana tingkat keberhasilan media tersebut, sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pembuatan atau tidak.

**SUBJEK UJI COBA**

Subjek sebagai uji coba dalam

pengembangan ini sangat dibutuhkan. Pengembang harus mengidentifikasi secara jelas dalam melakukan uji coba ini, serta harus disesuaikan dengan bidang media yang dikembangkan. Adapun beberapa subyek uji coba yaitu :

a. Uji Ahli Materi

Ahli materi adalah seseorang berkompeten dalam menguji materi yang terdapat di dalam media pembelajaran. Peran ahli materi yaitu mengukur kelayakan materi yang akan diberikan kepada sasaran peserta didik. Proses validasi dilakukan menggunakan angket sesuai materi yang diberikan. Dalam hal ini materi yang dimaksudkan adalah materi senam lantai pada Gerakan Sikap lilin, dengan itu Ahli materi terdiri dari 1 Orang, yaitu Guru Mata Pelajaran Olahraga di MTsN 1 GRESIK.

b. Uji Ahli Media

Ahli media adalah seseorang berkompeten dalam menguji media yang telah dikembangkan. Peran ahli media yaitu mengatur kelayakan media video yang akan di berikan pada peserta didik. Validasi digunakan menggunakan angket sesuai media yang diberikan.. Uji coba kepada ahli media dimaksudkan untuk memperoleh penilaian dan masukkan dari pengemasan materi, desain, dan teknis penggunaan media video. Dengan itu Ahli media terdiri dari 1 orang yang sesuai dengan bidang pengembangan video yaitu Dosen dari jurusan kurikulum dan teknologi pendidikan.

**TEKNIK ANALISIS DATA**

Skala Guttman akan digunakan pada tahapan ini, yang berguna untuk menganalisis data dari instrument validasi. Penggunaan skala guttman dikarenakan jawaban yang didapat bersifat pasti yaitu “ya-tidak”, “benar-salah”, “pernah-tidak pernah” dan data yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio dikonotomi Sugiyono, (2017) . Berikut pengukuran skalanya :

- A = Skor 1 untuk jawaban Ya
- B = Skor 2 untuk jawaban Tidak.

Data tersebut akan diolah dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N \times n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = angka presentase (%)

f = frekuensi yang akan sedang dicari presentasinya

N = jumlah responden yang ditunjuk

n = jumlah butir instrumen yang tertera.

**Tabel 1. Persentase Hasil**

Rentangan Persentase	Kriteria
76%-100%	Baik sekali
51%-75%	Baik
26%-50%	Tidak baik
0%-25%	Tidak baik sekali

Sumber : Sugiyono, 2016

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah pengembangan yang digunakan untuk menghasilkan media video Pembelajaran menggunakan model pengembangan ADDIE. Berikut langkah-langkah melaksanakan pengembangan dengan model ADDIE, sebagai berikut :

### 1. Analisis (Analyze).

Pada tahap ini merupakan tahap awal dari sebuah pengembangan media video ini dengan melakukan observasi di MTsN GRESIK, lalu memperoleh informasi yang bersumber dari kondisi nyata yang ada di lapangan serta kondisi ideal dengan mengamati tingkat dari kebutuhan peserta didik saat pembelajaran.

- Kondisi Nyata, Saat proses pembelajaran peserta didik kurang memahami materi khususnya saat pelajaran senam lantai gerakan Sikap lilin pada mata pelajaran PENJASORKES. Karena dalam pembelajaran hanya mengandalkan instruksi dan contoh gerakan dari Guru. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai ulangan pada materi ini yang masih banyak belum mampu mencapai nilai standar ketuntasan belajar minimum (KBM) yaitu 76. Dapat dibuktikan dengan lampiran dari 33 peserta didik hampir semua tidak dapat mengerjakan materi ini dikarenakan media yang digunakan abstrak yang membutuhkan berkhayal tinggi.
- Kondisi ideal, Kondisi yang peserta didik mampu mempraktekan gerakan senam lantai khususnya gerakan Sikap lilin sesuai yang diharapkan proses pembelajaran dalam RPP. Dikarenakan penggunaan media video pembelajaran ini sebagai sarana dalam memfasilitasi pembelajaran dalam kelas yang dapat lebih menarik dan minat peserta didik.

### 2. Perancangan (Design).

Tahap selanjutnya adalah tahap perancangan produk media di awal yaitu media video

pembelajaran, dimana masih berdasarkan pada hasil analisis kebutuhan yang telah diperoleh. .

### 3. Pengembangan (Development).

Di dalam tahapan ini diperlukannya penyusunan draft awal sebagai kerangka tahapan yang harus dilalui dalam penelitian. Tahapan ini dibagi menjadi tiga tahap, sebagai berikut:

#### a. Desain Produksi

Dalam tahapan desain produksi media video Pembelajaran pembelajaran ini beberapa tahapan desain yang akan dilakukan meliputi desain media video Pembelajaran.



**Gambar 2. Tampilan Desain media video pembelajaran**

#### b. Validasi Oleh Tim Ahli

Di dalam tahapan ini, para ahli melakukan penilaian pada media untuk mengetahui kelayakan dan kekurangan media sehingga nanti bisa diperbaiki. Validasi ini menggunakan angket sebagai alat tolak ukurnya. Berikut merupakan hasil penilaian dari para ahli:

**Tabel 3. Hasil Kelayakan Produk Kelayakan Presentase Kriteria**

Materi	100%,	Baik sekali
Media	93%,	Baik sekali
Bahan		Baik
Penyerta	92%,	sekali

#### c. Revisi Desain

Pada tahap ini bertujuan melakukan perbaikan pada desain yang telah dinilai oleh para ahli yang mengacu pada saran dan masukan yang terdapat di instrument angket dengan jenis terbuka. Berikut hasil revisi desain bahan penyerta :



**Gambar 3. Tampilan dari desain sesudah revisi**

#### 4. Penerapan

Dikarenakan tidak bisa mengimplementasikan media tersebut kepada peserta didik karena masih adanya wabah covid maka penelitian dari pengembangan ini hanya sampai kelayakan sebuah media video pembelajaran.

#### 5. Evaluasi

Pada tahap ini adalah tahapan terakhir dalam penggunaan model ADDIE. Pengembangan model ADDIE dilakukan evaluasi di tiap tahapannya. Evaluasi formatif dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan sebuah media. Hasil dari evaluasi formatif adalah hasil dari para ahli saat melakukan validasi dimana yakni revisi dan saran yang diberikan.

Terdapat kelebihan dan kekurangan dari media video pembelajaran tersebut. Kelebihan antara lain : video berupa file digital yang mudah digandakan, video juga disimpan melalui DVD lengkap dengan bahan penyerta sebagai pendukung, pada materi ini disajikan secara audio dan visual yang dapat membantu peserta didik, serta video yang dapat diputar berulang kali agar peserta didik dapat memahami materi lebih dalam. Adapun kekurangannya antara lain : materi ini hanya terbatas senam lantai pada gerakan sikap lilin, dan penggunaan media video ini tergantung spesifikasi yang ada pada laptop/computer.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan, maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan media video Pembelajaran pada materi senam lantai dalam mata pelajaran PENJASORKES untuk kelas VIII di MTsN Gresik layak digunakan dan diterapkan pada proses pembelajaran.

## Saran

Berdasarkan simpulan yang telah dijelaskan, maka saran yang ada adalah :

- 1) Pada awal pembelajaran guru memberi bimbingan awal agar media dapat digunakan secara maksimal.
- 2) Guru dan siswa diharapkan dapat mempelajari video tersebut bersama-sama dan melakukan persiapan awal untuk persiapan kelas.
- 3) Guru diharapkan menjadi fasilitator dan pembimbing siswa dalam menghadapi kesulitan dan hambatan yang dihadapinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Undang-undang Republik Indonesia : *Sistem Keolahragaan Nasional*. nomor 3 tahun 2005
- Budi Sutrisno & Muhamad Bazin Khafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas 2010.
- Muhajir. 2010. *Learning Through Movement. Senam bugar cerdas ceria berkarakter*.
- Sukiman. 2012. *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Riyana, C., & Susilana, R. 2007. *Media Pembelajaran, Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan dan Penilaian*. Bandung.
- Branch, (2009). *The ADDIE Approach*.
- Januszewski & Molenda. 2008. *Educational Technology: A Definition with Commentary*.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian*.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Suyanto dan Asep. 2013. *Menjadi Guru Profesional*. Jakarta : Erlangga Group.

